

CENTRO DE ATENCION Y
REHABILITACIÓN DE
ADICCIONES



¿Soy codependiente?



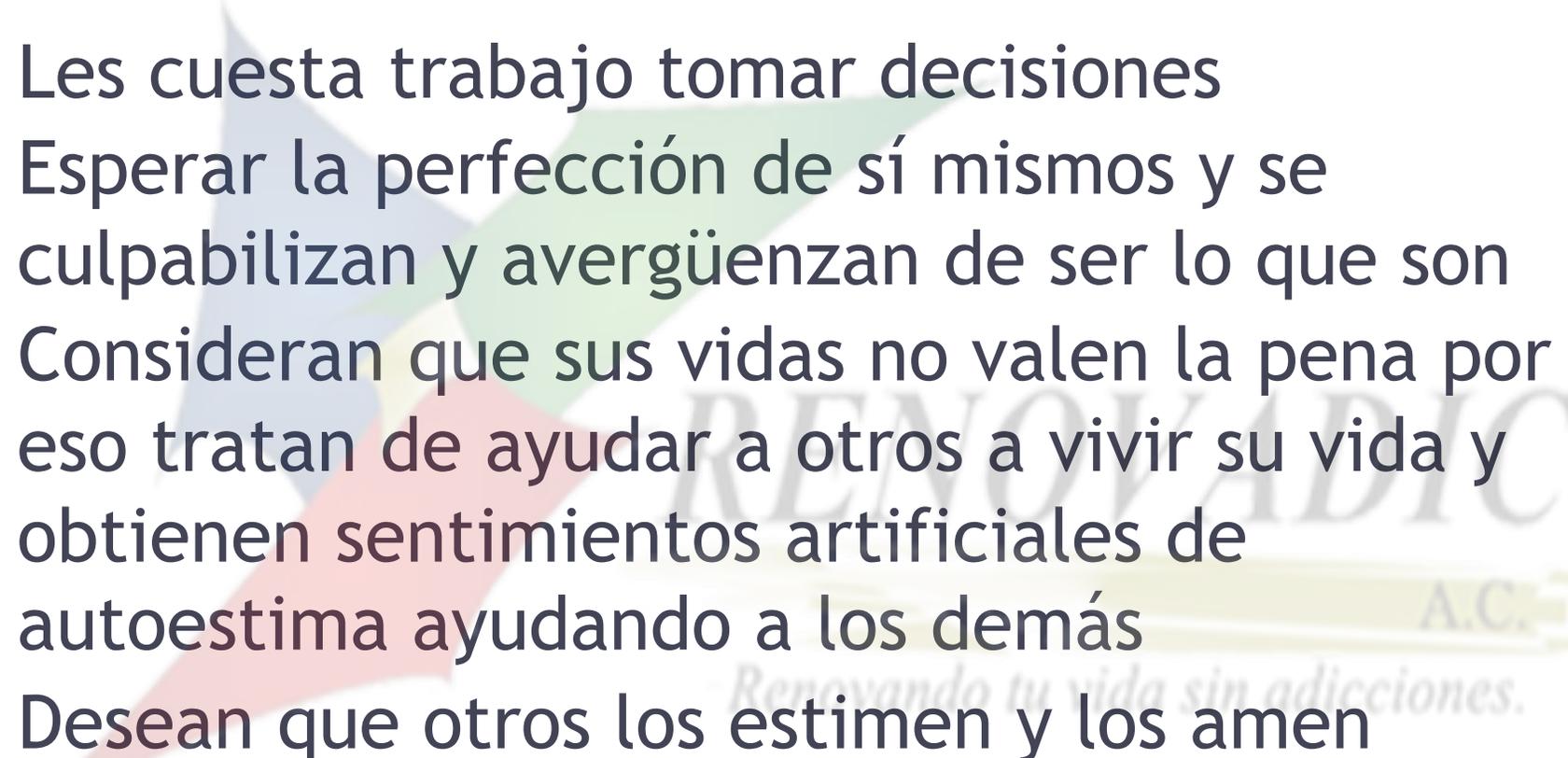
www.renovadic.com.mx

Introducción

- Muchas personas establecen relaciones llamadas "ni contigo ni sin ti", personas que no son felices ni con pareja ni sin ella, entran en un círculo vicioso de codependencia.
- La palabra asusta a muchos, pues la relacionan con adicciones y ellos suponen que no las tienen, pero se puede ser adicto o dependiente casi a cualquier cosa, incluido el amor.
- Estas personas inventan cualquier excusa para no salir de la relación que los agobia ya que temen enfrentarse a los cambios que esto implica, reciben maltrato de parte de sus parejas y sin embargo, continúan en la relación.

¿Quiénes son los codependientes?

- Baja autoestima
- Buscar desesperadamente amor y aprobación
- Culparse y criticarse por todo, aún por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de comportarse
- Rechazar cumplidos o halagos y deprimirse por la falta de ellos (privación de caricias)
- Sentirse diferentes del resto del mundo
- Temer al rechazo

- 
- Victimizarse
 - Les cuesta trabajo tomar decisiones
 - Esperar la perfección de sí mismos y se culpabilizan y avergüenzan de ser lo que son
 - Consideran que sus vidas no valen la pena por eso tratan de ayudar a otros a vivir su vida y obtienen sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás
 - Desean que otros los estimen y los amen
 - Se conforman con sentir que los necesitan
- 

¿Por qué son OBSESIVOS los codependientes?

- Sentirse muy ansiosos por los problemas y por la gente.
- Pensar y hablar mucho acerca de otras personas.
- Vigilar a la gente.
- Tratar de sorprender a la gente en malas acciones.
- Sentirse incapaz de dejar de hablar, de pensar y de preocuparse acerca de otras personas o de problemas.
- Abandonar su rutina por estar tan afectados por alguien o por algo.
- Enfocar toda su energía en otras personas y problemas.

RENOVADIC
Renovando tu vida sin adicciones.

¿Por qué son CONTROLADORES los codependientes?

- Han vivido situaciones y con personas que estaban fuera de control causando penas y desengaños.
- Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y no dejan que las cosas sucedan de manera natural.
- No pueden manejar el miedo que experimentan frente a la pérdida de control. Piensan que ellos saben cómo deben ser las cosas y cómo debe comportarse la gente.
- Tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de dar consejos.

¿Cómo es la NEGACIÓN en el codependiente?

- Ignorar o minimizar los problemas
- Fantasear sobre cómo las cosas mejorarán mágicamente
- Confundirse, deprimirse o enfermarse. Acudir con doctores o tomar tranquilizantes
- Volverse fanáticos del trabajo
- Gastar dinero en forma compulsiva, comer en exceso
- Negar lo que sucede
- Creer en mentiras y mentirse a sí mismos
- Sentir que se están volviendo locos

Renovando tu vida sin adicciones.

¿Qué es la DEPENDENCIA en la codependencia?

- No se sienten felices, contentos ni en paz consigo mismos
- Buscan la felicidad fuera de sí mismos
- Se pegan a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les pueda brindar felicidad y se sienten amenazados por la pérdida de aquellos.
- A menudo buscan amor de gente que es incapaz de amar
- Creen que los demás nunca están cuando ellos los necesitan
- Relacionan el amor con el dolor
- Más que amar a las personas, las necesitan.

¿Te identificaste?

¡Acercate a nosotros y comienza a vivir libre!

www.renovadic.com.mx

renovadic@gmail.com

Telefonos:

01 55 46 06 25 95

01 55 49 87 86 99

RENOVADIC

A.C.

Renovando tu vida sin adicciones.